

Välkommen till Blodomloppet Stockholm!

Lidingöloppet och Blodcentralen i Stockholm hälsar dig hjärtligt välkommen till årets evenemang! Tack för att du deltar - genom din medverkan hjälper du till att lyfta behovet av nya blodgivare!

Plats

Blodomloppet arrangeras på ängen mitt emot Djurgårdsbrunns värdshus. Nummerlappar, t-shirt-utdelning och startområde ligger på höger sida från Manillavägen sett. Mål, scen, företagstält m.m. ligger på vänster sida.

Åk kommunalt eller cykla i god tid!

Det finns **inga** parkeringsplatser vid start- och målområdet på Djurgårdsbrunn.

Vi rekommenderar istället:

- Att ta cykeln till Djurgården. En bevakad cykelparkering finns. Passa på att få cykeln servad av MIOO medan du springer. Drop-in service i mån av plats.
- Att åka gratis med Blodomloppets bussar som går mellan Karlaplan och Djurgårdsbrunns Värdshus parkering kl. 15:00-21:00. Därifrån är det en kort promenad till Djurgårdsbrunn.
- Att åka kommunalt - antingen med spårvagn från Norrmalmstorg till Nordiska Museet eller med buss 69 från Vasagatan mot Djurgården.

Cykla gärna eller ta gratisbussen till Djurgården!

OBS: Vi kan inte garantera att det finns plats för alla på de kommunala bussarna.

Banan

Det finns två banor på 5 km (5,3 km) och 10 km. Efter 4 km följer 10 km-banan en sträcka mot Djurgårdsbrunnskanalen för att sedan avsluta på den gemensamma banan. Hela banan är markerad med snitslar. Terrängen är nästan uteslutande smala parkvägar och stigar.

Visa hänsyn till varandra: **Gående håller till höger i spåret** så att löpare lätt kan passera till vänster.

Vätskestationer

Vatten finns vid Start, 2.5 km, 6 km och Mål.
Sportdryck och vatten finns vid 6 km
Vitamin well och vatten i Mål.

Uppvärmning

Friskis&Svettis håller i uppvärmningen till samtliga starter. Kom i god tid till din start för att hinna värma upp ordentligt. Insläpp i startfällan ca 20 min innan start.

Väskinlämning och förvaring

Det finns möjlighet att lämna in en väska för bevakning under loppet. Arrangören ansvarar EJ för IT-utrustning i dessa väskor. Väskorna förvaras i inhägnat område utan tak. Notera att väskor kan bli blöta vid regn. Väskinlämningen är gratis.

Så lämnar du in din väska:

1. Fäst fliken från nummerlappen på väskan med hjälp av en säkerhetsnål.
2. Lämna in väskan vid raden för ditt startnummer.
3. Hämta din väska direkt efter målgång.

T-shirten

Blodomloppets t-shirt hämtas ut i samband med nummerlappsutdelningen på Odenplan eller i t-shirt-tältet på arenan från klockan 15.00. På nummerlappen finns en talong som visar vilken storlek du beställt, riv av och släng efter uthämtning. Storleksbyte endast möjligt på arenan. Om du inte har en storlek angiven på din nummerlapp måste du uppvisa ditt startbevis där storleken syns. Startbeviset har du fått på din angivna mailadress.

Picknickkassen

Picknickkassen hämtas ut i Picknicktältet på målområdet från kl. 16:30 mot uppvisande av picknickbevis. Du får picknickbeviset i ditt kuvert med nummerlappen om du har anmält lag. Det finns ingen möjlighet att köpa till extra picknickkasse på plats.

Gåva till blodgivare

Du som har angivit att du är blodgivare får en gratis blodgivargåva som du hämtar i Blodcentralens tält på arenan. Blodbussen är på plats för dig som vill besöka.



Blodomloppet

PRESENTERAS AV
BAUHAUS



Blodcentralen

GeBlod.

Arrangörer

LAG


LIDINGÖLOPPET

Nummerlappsutdelning

Skер på **Blodcentralen Odenplan**, Norrtullsgatan 6
6tr, vid Odenplan.

Tisdag 4:e juni kl. 11-19

Onsdag 5:e juni kl. 8-15

Tors - sön 6:e - 9:e juni STÄNGT

Måndag 10:e juni kl. 11-19

Tisdag 11:e juni kl.15:00-18:30 - Endast på Djurgården

Onsdag 12:e juni kl.15:00-18:30 - Endast på Djurgården

Nummerlappar och t-shirts som ej hämtas på Blodcentralen kan hämtas på plats på Djurgården från klockan 15:00 på löppdagen. T-shirt måste inte hämtas på Odenplan bara för att nummerlappar hämtas där.

Kontaktpersonen för laget hämtar alla lagmedlemmars nummerlappar som ligger i ett och samma kuvert. Andra kan hämta ut nummerlapparna förutsatt att de har startbeviset med sig. Inga nummerlappar plockas ur ett lagkuvert.

**Nummerlappsutdelning:
Blodcentralen Odenplan**

Komplettering av lag

Är laget ej fulltaligt (5 deltagare) kan ni komplettera laget vid nummerlappsutdelningen eller på arenan. Ni fyller i en blankett* med deltagarnas personuppgifter och får sedan nummerlappar. Man kan endast få plats i de klasser som är tillgängliga vid kompletteringen. Kompletteringsavgift 100 kr från 31 maj.

Byte av löpare

Det går att ta över en anmäld deltagares nummerlapp. Ni fyller i en blankett* med deltagarnas personuppgifter. Byte av person kostar 100kr från 31 maj och kan göras på nummerlappsutdelningen eller på arenan. Betalningen sker via Swish.

*Blankett finns på hemsidan. Fyll i och skriv ut & ta med till nummerlappsutdelningen / arenan.

Resultat/Tidtagning

Alla deltagare i klasserna "5 km och 10 km Tidtagning" får sina resultat publicerade på Blodomloppetets hemsida efter loppet. Ingen tidtagning sker i promenadklassen. Fliken högst upp på nummerlappen mäter tiden, ta ej bort denna flik. Ingen flik finns för promenadklassen.

Starttider

Start Gate	Starttid	Klass	Färg nr-lapp
2	15:45 End.12/6	Lilla BL 7-12 år	Blå
2	15:50 End.12/6	Lilla BL 1-6 år	Gul
1	16:30	5 km Tidtagning *	Grön/svart
2	16:50	5 km Promenad	Röd
1	17:30	10 km Tidtagning *	Blå/Lila
2	17:40	10 km Tidtagning	Blå/Lila
1	18:10	5 km Tidtagning	Grön/svart
2	18:15	5 km Tidtagning	Grön/svart
1	18:30	5 km Promenad	Röd
2	19:00	5 km Tidtagning	Grön/svart

Vid vit färg på nummerlappen måste du kontrollera din starttid.
* Tävlingsklasser



Allt deltagande sker på egen risk.
Stava är tillåtet i promenadklass. Hundar & barnvagnar är, p.g.a säkerhet, ej tillåtna under tävling ute på banan, men varmt välkomna på gårderna.



Blodomloppet

PRESENTERAS AV
BAUHAUS

För mer information: www.blodomloppet.se/stockholm
E-post: stockholm@blodomloppet.se